Вопросы о сухуре и ифтаре

Чем сухур и ифтар отличаются от обычного завтрака или ужина?

Во время поста Рамадана сунной являются два приема пищи: предрассветная трапеза (сухур) и трапеза разговения (ифтар). Сухур и ифтар – это акты поклонения, к которым надо отнестись серьезнее, чем к обычному завтраку или ужину. Правильный подход к организации этих трапез способствует выполнению Поста.

Верно ли то, что разница между постом мусульман и постом людей писания – это сухур?

Да, верно, Посланник Аллаха, мир ему и благословение, сказал: «Воистину, разница между нашим постом и постом людей писания – это сухур». Сухур является важным предписанием и милостью Всевышнего для мусульман. Отведать предрассветную трапезу - великое благо. Посланник Аллаха, мир ему и благословение, также сказал: «Поистине, Аллах и Его ангелы благословляют тех, кто совершает сухур» (Имам Ахмад); «Ешьте перед рассветом, ибо в сухуре благодать (баракат)» (Аль-Бухари и Муслим).

В какое время принимают сухур во время Рамадана?

Принимают сухур до второго азана на утренний намаз. Старайтесь просыпаться вовремя, чтобы поесть не спеша.

Сколько времени должно пройти между азаном и сухуром?

На этот вопрос есть ответ в хадисе. Зайд бин Сабит, да будет доволен им Аллах, сказал: «Столько, (что можно было прочитать) пятьдесят аятов» (Аль-Бухари и Муслим)

В какое время необходимо перестать принимать сухур?

Еда становится запрещенной, когда появляется истинный рассвет – сигнал для начала поста и утренней молитвы (фаджр). Не предписано отказа от пищи и питья до начала времени молитвы фаджр.

Как быть, если вы услышали второй азан, принимая сухур?

Посланник Аллаха, мир ему и благословение Аллаха, сказал: «Если один из вас слышит призыв к молитве и блюдо находится в руке одного из вас, то пусть он не кладет его, пока не удовлетворит свою нужду из него».

Если нет времени нормально позавтракать, что лучше съесть на сухур?

Пророк, мир ему и благословение, сказал: «В предрассветной трапезе благодать. Совершайте сухур хотя бы глотком воды» (имам Ахмад). А также: «Прекрасный сухур верующего – это финики» (Абу Дауд)

В чем польза сухура для здоровья?

По мнению медиков, сухур заряжает организм энергией для эффективной работы в течение первой половины дня. Во второй половине дня организм подпитывает энергия распада углеводов и части жиров. Тем самым обменные процессы в организме остаются в норме.

Сколько жидкости нужно выпить на сухур, чтобы днем не мучала жажда?

На сухур лучше ограничиться 1-2 стаканами воды, в идеале – через 20 минут после еды, чтобы не разжижать нужный для пищеварения желудочный сок.

Как правильно употреблять воду и напитки во время поста Рамадан?

Желательно употреблять около 2 литров чистой питьевой воды в сутки, но на сухур лучше ограничиться 1-2 стаканами воды. Остальную воду надо восполнить по возможности на ифтар и/или в удобное время ночью.

Какие напитки рекомендуют употреблять во время поста?

Из напитков лучше зеленый чай, чем черный чай и кофе; намного полезнее напитки из кисломолочных продуктов, приправленные солью, зеленью и травами. После их употребления редко мучает жажда.

Какие продукты рекомендуют ограничить или исключить во время поста?

В еде стоит ограничить то, что вызывает жажду: жирную, жареную, копченую и соленую пищу, а также рыбу, после которой обычно хочется пить. Лучше исключить фаст-фуд, жареный картофель, традиционные бутерброды, сливочное масло, пирожные и торты, чипсы.

Каким продуктам лучше отдать предпочтение на сухур и ифтар?

Рекомендована пища, которая содержит сложные углеводы жирные кислоты, и потому дольше усваивается организмом, что создает длительное чувство насыщения и не приводит к ожирению. Обратите внимание на свежие овощи и фрукты, зелень, оливковое масло, неочищенный рис, овсяные хлопья, гречневую кашу, хлеб из цельного пророщенного зерна или муки грубого помола, хлеб с отрубями, свежий фруктовый сок без сахара, макароны из твердых сортов пшеницы, сухофрукты (финики и пр.)

Как питаться во время поста при высокой физической активности?

В этом случае нужны белки, которые перевариваются около 8 часов: отварное или запеченное нежирное мясо (говядина, курица и т.д.), яйца, грибы, молочные и соевые продукты, горох, красная фасоль, чечевица.

Когда правильно начинать ифтар?

Первую часть ифтара желательно начинать сразу после захода солнца и до совершения вечерней молитвы магриб. Посланник Аллаха, мир ему и благословение, сказал: «Люди не перестанут находиться в благополучии до тех пор, пока будут спешить с разговением» (аль-Бухари, 1957, Муслим, 1092)

Почему важно вовремя делать разговение?

«Во время каждого разговения Аллах выбирает людей, освобожденных от Огня» (Ахмад, 5/256, Сахих ат-Таргиб, 1/419)

Что значит «спешить с разговением»?

Каждая часть земли имеет свое время захода солнца, которое не всегда совпадает с астрономическими расчетами. Поэтому, если кто-то может видеть положение солнца собственными глазами, он, должен, вне зависимости от расписания, ускорять то, что нам приказано Всевышним. Пророк, мир ему и благословение Аллаха, тщательно оберегал эту Сунну, обучая ей и практикуя ее.

Как правильно разговляться во время поста Рамадан?

После азана на вечернюю молитву рекомендуют съесть немного фиников или выпить воды (около стакана). Некоторые разговляются выпечкой, фруктами или сухофруктами, соком и т.п. Посланник Аллаха, мир ему и благословение, сказал: «Когда кто-нибудь из вас будет разговляться, пусть разговляется финиками, а если не найдёт фиников, пусть разговляется водой, ибо поистине она очищает» (Абу Дауд, 2355, ат-Тирмизи, 658, Ибн Маджах, 1699)

Как разговлялся Наш Пророк, мир ему и благословение?

Пророк Мухаммад, мир ему и благословение, съедал три финика, затем совершал молитву магриб, затем ел снова, если он считал, что нуждается в ужине.

Что лучше для разговления: финики или вода?

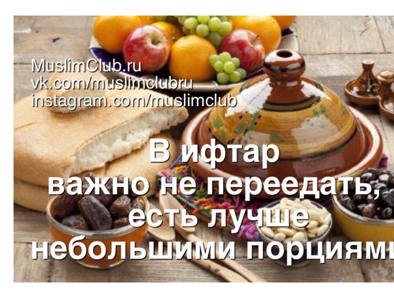
По мнению медиков, финики быстро насыщают кровь глюкозой, которая через 20 минут активизирует работу центра голода и насыщения в головном мозге, регулирующего аппетит. При употреблении воды мозг аналогичным образом реагирует на тяжесть в желудке.

Когда начинается основной прием пищи, под которым часто понимают «ифтар»?

Вторая часть ифтара – ужин в семейном кругу или с другими членами общины – начинается после совершения намаза.

Следует ли ограничивать себя в приеме пищи на ифтар?

Организуя такой ужин, следует помнить об умеренности – еды может быть много, но излишнее количество съесть – греховно. Передают, что жена Пророка, мир ему и благословение, Аиша, да будет доволен ею Аллах, сказала: «Посланник Аллаха, мир ему и благословение, умер, и ему так никогда и не довелось досыта поесть хлеба с оливковым маслом два раза в день».



Какую пищу готовить на ифтар во время поста Рамадана?

Предпочтение следует отдать салатам из свежих овощей, блюдам из круп, овощным, мясным или рыбным блюдам. Рекомендуют ограничить жареное, жирное, мучное и сладкое, исключить по возможности продукты быстрого приготовления (сублиматы, колбаса и пр.), которые быстро усваиваются организмом, не насыщая его полноценными белками и углеводами.

Какие блюда традиционно готовят на ифтар?

В каждой местности и, тем более, в каждой семье есть свои особые рецепты блюд для сухура и ифтара. Напомним лишь, что меню разнообразит нежирный плов, спагетти, итальянская лазанья, цыплёнок с овощами, тушёное мясо, кебаб из нежирной говядины, хинкал на кукурузной муке или пшеничной грубого помола; запечённая рыба, сваренные на пару овощи, салат из свежих овощей, кукурузные оладьи, сырный суп с овощами и др.

Какие напитки рекомендуют готовить на сухур и ифтар?

Из напитков рекомендуют воду, некислые фруктовые и овощные свежие соки, морсы, компоты, кисели. В конце приема пищи – зеленый чай, каркадэ, некрепкий кофе с небольшим количеством сладостей в конце приёма пищи.

Как правильно питаться, если накануне поста возникли проблемы со здоровьем?

В этом случае лучше обратиться к врачу-диетологу, чтобы он помог вам скорректировать питание на это время.

Если вы проспали сухур и в течение дня ничего не ели) и не пили, будет ли это считаться нарушением поста?

Если Вы не встали утром на сухур, то это не нарушает пост. Главное – до ифтара нельзя есть и пить. Но старайтесь не пропускать сухур, ведь наш Пророк, мир ему и благословение, говорил: «Соблюдайте сухур, поистине в сухуре есть благодать» (имам Бухари 1923, имам Муслим 1095)

В чем ценность времени сухура?

Посланник Аллаха, мир ему и благословение, сказал: «Всё время сухура является благословенным, так не упускайте же его, и пусть каждый из вас выпьет хотя бы глоток воды, ибо, поистине, Аллах и Его ангелы благословляют тех, кто ест или пьёт перед рассветом».

Можно ли употреблять пищу или напитки после фаджр намаза до восхода солнца?

Нет, нельзя. Необходимо прекратить прием пищи за 10 минут до наступления рассвета. «Ешьте и пейте, пока вы не сможете отличить белую нитку рассвета от черной, а затем поститесь до ночи» (Коран 2:187)

Почему важно спешить с разговением в Рамадан?

Наш Пророк, да благословит его Аллах и приветствует, спешил сделать разговение сам и побуждал к этому других: «Люди будут жить в благополучии, пока будут спешить с разговением» (Аль Бухари № 1957, Муслим № 1098)

Чем лучше всего разговляться во время поста в Рамадан?

Пророк Мухаммад, мир ему и благословение, говорил: «У кого есть финики, пусть разговляется ими, а у кого их нет, тот пусть разговляется водой, ибо она очищает» (Ахмад № 15798, Ат Тирмизи № 695, Абу Дауд № 2355)

Нарушится ли ваш пост, если днем вы непреднамеренно (по забывчивости) приняли пищи или выпили воды?

Непреднамеренный прием пищи и воды не нарушает пост. Как только вы вспомните, что вы держите пост, необходимо незамедлительно прекратить прием пищи.

На этот случай есть достоверный хадис Пророка, мир ему и благословение: «Кто поел или попил, забывшись, пусть продолжает свой пост, ибо это Аллах накормил его и напоил» (Аль-Бухари № 6669)

Можно ли поститься непрерывно, например, два дня подряд, без разговения?

Нет, нельзя. Передают со слов Абу Са'ида, да будет доволен им Аллах, что он слышал, как Пророк, мир ему и благословение, сказал: «Не поститесь непрерывно, а тот из вас, кто захочет сделать это, пусть разговеется перед рассветом (следующего дня)» (Аль Бухари № 1963)

Что нужно говорить перед сухуром (утренним приемом пищи)?

Нужно произнести намерение поста (нийат): «Я намереваюсь держать пост месяца Рамадан ради Всевышнего Аллаха».

Что нужно говорить после разговения?

ذهب الظمأ وابتلت العروق وثبت الاجر الله

Захаба ззама-у уабталлятиль-'урукъ, уа сабаталь-аджру инша-Аллах

или «Хвала Господу, Который помог мне поститься и наделил меня тем, чем я совершил разговение».

Что говорил наш Пророк, мир ему и благословение, после разговения?

На эту тему есть несколько дуа: «Ушла жажда, и жилы наполнились влагой, и награда уже ждет, если будет угодно Аллаху» (Абу Дауд 2357, аль-Байхакъи 4/239)

***

«О Аллах, ради Тебя я постился, в Тебя уверовал, на Тебя положился, Твоей пищей разговелся. О, Прощающий, прости мне грехи, что я совершил или совершу»

Аллахумма ляка сумту, ва бикя ааманту, ва 'аляйкя тавяккяльту, ва 'аля ризкыкя афтарту, фагфирлии йя гаффаару маа каддамту ва маа аххарту

***

اَللَّهُمَّ لَكَ صُمْتُ وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ وَ عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَ بِكَ آمَنْتُ ذَهَبَ الظَّمَأُ وَ ابْتَلَّتِ الْعُرُوقُ وَ ثَبَتَ الْأَجْرُ إِنْ شَاءَ اللهُ تَعَلَى يَا وَاسِعَ الْفَضْلِ اغْفِرْ لِي الْحَمْدُ لِلهِ الَّذِي أَعَانَنِي فَصُمْتُ وَ رَزَقَنِي فَأَفْطَرْتُ

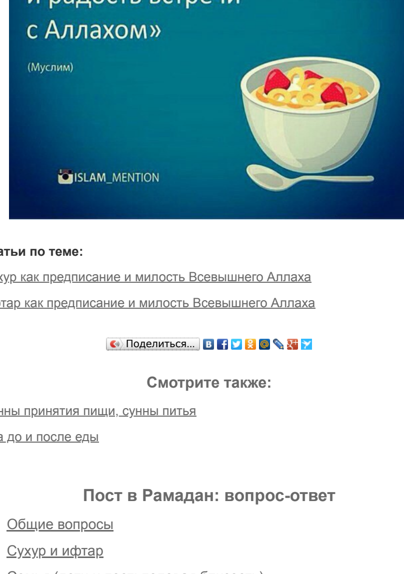
Аллаахумма ляка сумту ва 'аляйкя тавяккяльту ва бикя аамант. Зэхэбэ ззомэу вабтэлляти-ль-'уруукъ ва сэбэтэль-аджру ин шээаллааху та'аля. Йя ваасиаль-фадлигфир лии. Альхамду лилляяхил-лязии э'аанании фа сумту ва разакании фа афтарт

О, Всевышний, я постился ради Тебя [для того, чтобы Ты был доволен мною]. Завершил я пост тем, чем Ты наделил меня. На Тебя я положился и в Тебя уверовал. Ушла жажда, наполнились жилы влагой, и утвердилось вознаграждение, если пожелаешь Ты. Обладатель безграничной милости, прости грехи мои. Хвала Господу, Который помог мне поститься и наделил меня тем, чем я совершил разговение.

Что нужно делать в первую очередь, когда наступило время ифтара: совершать вечернюю молитву или разговляться?

Пророк Мухаммад, мир ему и благословение, говорил: «До тех пор, пока мусульмане будут спешить с разговением, им всегда будет сопутствовать успех» (Бухари, «Саум», 45)

Масрук, да будет доволен им Аллах, рассказал Айше, да будет доволен ей Аллах: «Среди сподвижников есть два человека, которые всегда стараются совершать богоугодные дела. Но в одном они различаются: один из них всегда предпочитает быстрее прочитать вечернюю молитву и скорее сесть за стол, а второй спешит разговляться и позже совершить намаз». Айша, да будет доволен ей Аллах, спросила: «А кто тот, кто спешил с разговением?» И, услышав в ответ «Абдуллах ибн Масуд», сказала: «Так всегда поступал Пророк Мухаммад, мир ему и благословение Аллаха» (Муслим, «Сыям», 49—50)



Статьи по теме:

Сухур как предписание и милость Всевышнего Аллаха

Ифтар как предписание и милость Всевышнего Аллаха

Поделиться…

Смотрите также:

Сунны принятия пищи, сунны питья

Дуа до и после еды

Пост в Рамадан: вопрос-ответ

- Общие вопросы
- Сухур и ифтар
- Семья (дети и пост; половая близость)
- Женские вопросы

Поддержать проект

Поиск по сайт Найти

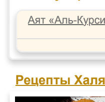
Мусульманский календарь

↑

Самое популярное

Аят «Аль-Курси»

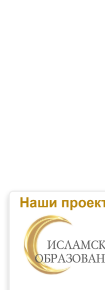
Рецепты Халяль



Как правильно читать Ташахhуд (Ат-Тахият)?
все вопросы

99 имен Аллаха Священный Коран Имена Пророка Мухаммада Дуа Мечети мира Коранические дуа Словарь «Ислам» Медресе Адабы Притчи из Корана Исламские институты Рамадан Вопросы по исламу Рецепты халяль Исламское искусство Диалог конфессий Сунны Мусульманские фразы Книги, ТВ, радио Календарь Полезные сайты Арабские имена Нашиды с переводом Принять ислам Блог

Наши проекты



БЛОГ - MuslimClub.ru

© MuslimClub.ru muslimclub.ru@gmail.com

При использовании материалов сайта активная ссылка на источник обязательна

Священный Коран на сайте цитируется по Переводу смыслов Э. Кулиева (2013 г.) Коран онлайн